manual do proprietário

Bike Q-17

QUEENS FITNESS & HEALTH

www.queens.com.br
sac@queens.com.br
Av. Cidade Jardim, 886 - Jardins - São Paulo - SP - (11) 3034.0606

ÍNDICE

QUEENS FITNESS & HEALTH

www.queens.com.br
sac@queens.com.br
Av. Cidade Jardim, 886 - Jardins - São Paulo - SP - (11) 3034.0606

CENTRAL DE ASS. TÉCNICA PRÓPRIA - (11) 4617.5490
astec@queens.com.br

AVISOS DE SEGURANÇA

1 O aparelho corresponde aos requisitos da DIN EN 957-1/5 classe HC e foi testado pelo TÜV-GS. O aparelho foi testado de acordo com esta norma para um peso corporal de 150 kg de carga contínua. A identificação CE refere-se à compatibilidade eletromagnética EMC (Diretriz EG 89/336/EWG e EN 55081-1). Em caso do uso incorreto deste aparelho (por exemplo, treinamento excessivo, movimentos repentinos sem aquecimento prévio, ajustes errados, etc.) não ficam descartados danos à saúde! Antes do início do treinamento deveria ser realizado um check-up de saúde pelo seu médico e serem esclarecidos eventuais problemas de coração, aparelho circulatório ou ortopedia.
2 Este aparelho não é adequado para pessoas que utilizem um marca passo ou outros implantes médicos!

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE O PRODUTO

1 Este aparelho é um aparelho de treinamento dependente de rotação da classe HC.
2 O sistema de freio é dependente da velocidade.
3 Nunca pare o aparelho abruptamente, mas deixe o parar de rodar lentamente.
4 O seu computador pára automaticamente quando os pedais não são mais acionados.
5 A resistência ao pedalar pode ser ajustada através da regulagem de resistência (+/-).
6 Treinamento errado e excessivo pode colocar em risco a sua saúde.
7 A instrução de montagem, operação e treinamento também é necessária para o pedido de peças de reposição.
8 Cuide para que nenhum dispositivo de ajuste esteja no caminho, antes que você inicie seu treinamento.
9 Coloque a bicicleta com assento sobre uma base firme e plana. Deve estar assegurado um apoio firme e seguro.
10 Não pise sobre outras peças do aparelho, exceto os pedais.
11 Está na responsabilidade do proprietário informar todas as outras pessoas que utilizam o aparelho suficientemente sobre eventuais perigos.
12 O aparelho foi pensado exclusivamente para o uso e somente pode ser utilizado em recintos fechado (não ao ar livre).

13 Crianças somente deveriam treinar no aparelho tendo desenvolvimento intelectual e físico correspondente e serem avisadas sobre a utilização correta.
14 Não adequado para pessoas deficientes físicas ou mentais.
15 De modo algum aparelhos de treinamento são adequados como aparelhos para brincar. Afaste crianças não supervisionadas do aparelho!
16 Utilize uma forração sobre a qual você coloca o aparelho, para não danificar o piso.
17 Nunca transporte o aparelho sozinho.
18 Caso você queira desmontar o aparelho, proceda na ordem inversa da montagem descrita nas instruções. Em caso de dúvidas, contate previamente a nossa equipe de assistência técnica.
19 O aparelho somente deve ser utilizado conforme descrito nas instruções.
20 Em nenhum caso fechar os olhos durante a utilização do aparelho.
21 Afastar crianças não supervisionadas do aparelho.

ALIMENTAÇÃO COM ENERGIA ELÉTRICA

1 Através da pilhas AA fornecidas juntamente
2 Remova as pilhas do compartimento de pilhas quando estas estiverem descarregadas ou quando o aparelho não for utilizado por tempo prolongado.
3 Pilhas são resíduos especiais e precisam ser descartadas corretamente. Para esta finalidade, o comércio de pilhas bem como locais de coleta públicos disponibilizam recipientes correspondentes. Em caso de engolimento, as pilhas podem representar risco de vida. Em tais casos, contate imediatamente um médico.

ATENÇÃO - Por favor, por causa do fecho destacável, afaste a caramanhola de crianças pequenas e de bebês (perigo de engolir)!

ATENÇÃO - Por favor, observe que o bocal da caramanhola pode ser retirado do fecho para finalidade de limpeza e que por isso se solta a partir de uma determinada força de tração.

GARANTIA

O período de garantia é de 2 anos e se inicia no dia da compra. Por favor, guarde a nota fiscal como comprovante da compra.

Valem as seguintes condições de garantia:

O fabricante garante a eliminação gratuita de falhas que sejam devidas ao material ou a erros de fabricação. Ao constatar uma falha, você fica obrigado a informá-la imediatamente ao centro de assistência Queens. Danos em conseqüência manuseio incorreto, não observância das instruções de operação, montagem incorreta, cuidados insuficientes, uso de força ou desgaste normal não são cobertos por esta garantia. O fabricante não se responsabiliza por danos causados ou conseqüentes de qualquer tipo, a não ser que tal tipo de limite de responsabilidade seja expressamente proibido pelo legislador. Todas as peças de desgaste (por exemplo: correia trapezoidal, mancais da pedaleira, rolamentos, selim, cobertura de espuma do guidão, pedais) estão excluídos da garantia. Fica ao encargo do fabricante de cumprir a garantia por reparo ou fornecimento de substituto.Não existem outros direitos. Em caso de envio para garantia não justificada, o fabricante se reserva o direito de realizar a devolução sem cobrir os custos. Durante o tempo de garantia, bicicletas com assento defeituosas podem ser reparadas gratuitamente. Como um envio de retorno pelo correio é impossível, por motivo de peso, primeiro entre em contato com o endereço de assistência indicado, para informações técnicas e consultoria.
A embalagem original deve ser guardada durante a duração do tempo de garantia.

POR FAVOR - Em todo caso entre primeiro em contato com a nossa assistência técnica.

37	1	Pedal direito
38	1	Selim
39	1	Encosto traseiro
40	1	Trava para pino de ajuste do selim
41	2	Cobertura da trava
42	1	Roda de ajuste para correia trapez.
43	1	Cobertura lateral esquerda
44	1	Cobertura lateral direita
45	2	Cobertura do volante de inércia
46	2	Cobertura do eixo do volante de inércia
47	2	Rolos de transporte
48	4	Cobertura para o suporte dianteiro e traseiro
49	2	Capa de cobertura do guidão
50	4	Cobertura da manopla
51	2	Cobertura de espuma para manopla esquerda
52	2	Cobertura de espuma para manopla direita

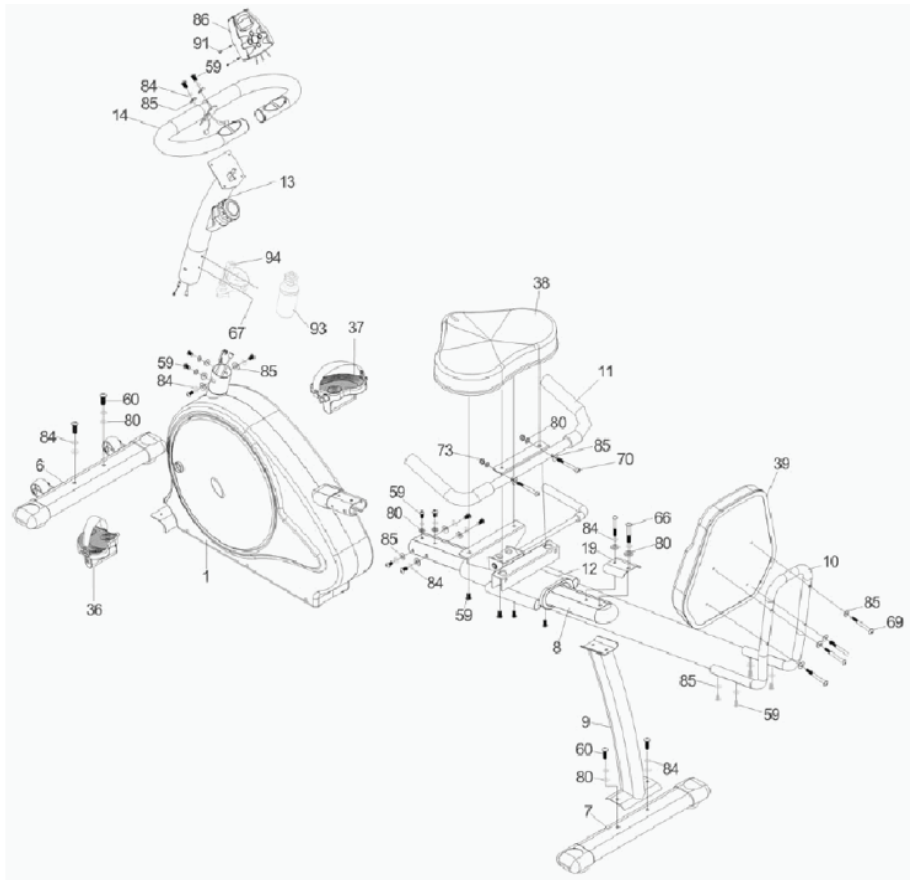
CARACTERÍSTICAS DO EQUIPAMENTO

1 Funções: Tempo, distância, km/h, consumo de energia aproximado, freqüência de pedalada, pulso, nota de condicionamento, valor de repouso, medição de gordura corporal, BMI, BMR, determinação do tipo corporal
2 Medição do pulso: através de sensores de contato na mão.
3 Resistência ao pedal: ajustável em 8 níveis através do botão de ajuste de resistência.
4 Sistema de acionamento: Correia trapezoidal.
5 Sistema de freio: Sistema de freio magnético.

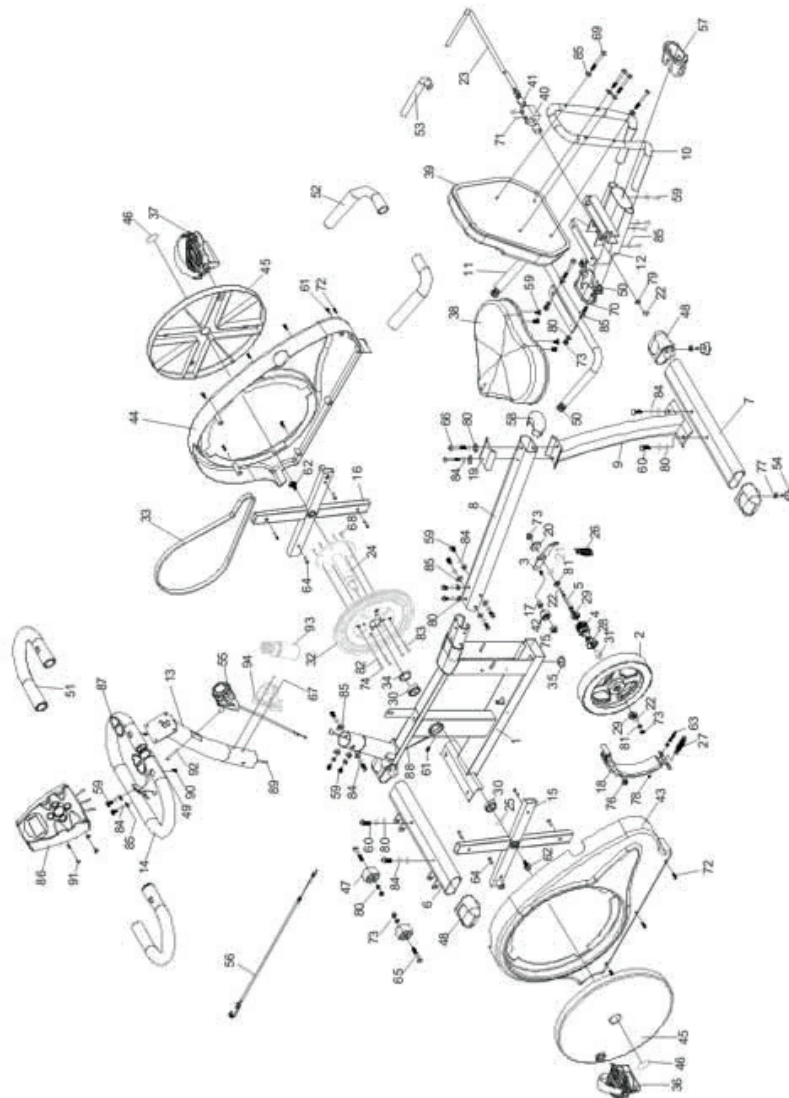
6 Outros equipamentos: rolos de transporte integrados, ajuste de nivelamento, guidão de conforto, caramanhola com suporte, ajuste automático longitudinal do assento

7 Dimensões: 165 x 64 x 112 cm
8 Peso: 45 kg
9 Peso máximo do usuário: 120 kg
10 Massa de inércia: aprox. 10 kg

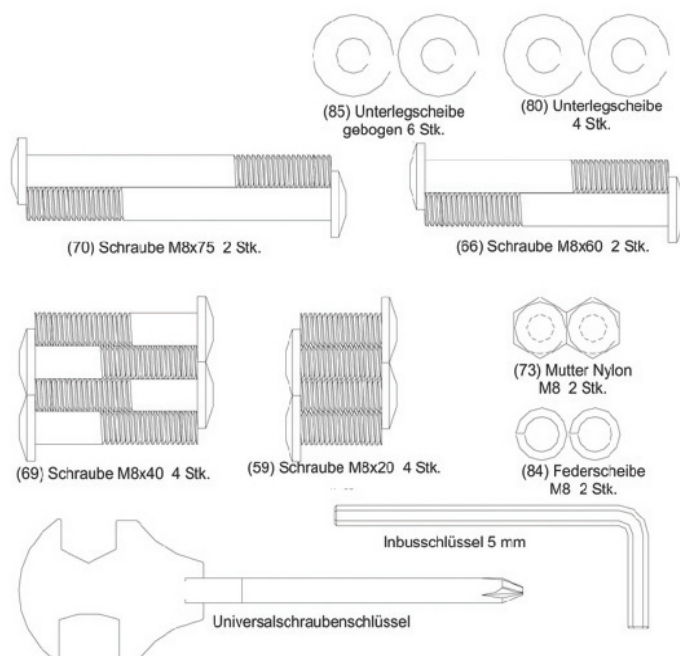
MONTAGEM

Antes que você inicie com a montagem, dê uma olhada inicialmente no desenho abaixo e conheça as peças individuais marcadas.

LISTA DE PEÇAS

1	1	Quadro principal
2	1	Disco de inércia
3	1	Fixação dos rolos
4	1	Polia pequena da correia trapezoid.
5	1	Eixo do volante de inércia
6	1	Suporte dianteiro
7	1	Suporte posterior
8	1	Guia para ajuste do selim
9	1	Parte superior do suporte
10	1	Fixação para o encosto traseiro
11	1	Manípulos
12	1	Fixação do selim
13	1	Coluna de direção
14	1	Guidão
15	1	Cruzeta esquerda
16	1	Cruzeta direita
17	1	Roda de ajuste para bucha guia
18	1	Ímã
19	f 1	Placa de xação
20	1	Arruela curva
21	1	Arruela do eixo do volante inércia
22	4	Anel C para volante de inércia
23	1	Pino de ajuste do selim
24	1	Eixo do volante de inércia
25	1	Anel C para eixo volante de inércia
26	1	Mola para o volante de inércia
27	1	Mola para jogo de freio magnético
28	1	Rolamento 6904
29	2	Rolamento 6001
30	2	Mancal R12
31	1	Rolamento para volante de inércia
32	1	Polia da correia trapezoidal
33	1	Correia trapezoidal
34	1	Rolamento da correia trapezoidal
35	1	Borracha
36	1	Pedal esquerdo

LISTA DE PEÇAS

PEÇA Nº	QUANT.	DESCRIÇÃO
1	1	Quadro principal
6	1	Suporte dianteiro
7	1	Suporte posterior
8	1	Guia para ajuste do selim
9	1	Parte superior do suporte
10	1	Fixação para o encosto traseiro
11	1	Manípulos
12	1	Fixação do selim
13	1	Coluna de direção
14	1	Guidão
19	f1	Placa de xação
23	1	Alavanca de ajuste do selim
36	1	Pedal esquerdo
37	1	Pedal direito
38	1	Selim
39	1	Encosto traseiro
55	1	Cabo de resistência superior
56	1	Cabo de resistência inferior
59	20	Parafuso M8 x 20
60	4	Parafuso M8 x 25
66	2	Parafuso M8 x 60
67	2	Parafuso M5 x 16
69	4	Parafuso M8 x 40
70	2	Parafuso M8 x 75
73	2	Porca Nylon M8 / 13
80	10	Arruela OD20 x ID8.5 x 1.5T
84	18	Arruela elástica M8
85	20	Arruela curvada OD20 x ID8.5 x 1.5T
86	1	Computador
89	1	Cabo sensor superior
91	4	Parafuso para o computador
93	1	Caramanhola
94	1	Suporte para a caramanhola
95	1	Cabo sensor inferior

PEÇAS PEQUENAS

Aqui você encontra imagens de todas as peças pequenas (parafusos, arruelas, porcas e ferramentas) as quais você necessitará para a montagem do aparelho. Todas estas peças estão soldadas em uma cartela anexa à embalagem de papelão.

MANUTENÇÃO PREVENTIVA

Fundamentalmente o aparelho não necessita de uma manutenção preventiva especial. Mesmo assim, controle regularmente todas as peças do aparelho e o assentamento firme de todos os parafusos e uniões. Troque peças defeituosas imediatamente através da nossa assistência técnica, o aparelho não poderá então ser utilizado até o seu reparo.

ATENÇÃO - Para a limpeza, utilizar somente um pano úmido sem produtos de limpeza fortes. Cuide para que nenhum líquido penetre no computador e no aparelho.

BUSCA DE FALHAS

FALHA	*CAUSA*	*O QUE FAZER?*
	COMPUTADOR	
Sem indicação ou sem função,	sem alimentação de energia	Faltam pilhas – colocá-las Pilhas descarregadas – colocar novas pilhas - Pilhas colocadas errado – colocar diferente.
	sem ligação de cabos	Verificar ligação dos cabos, se isso não resolver, chamar a assistência.
Indicação da pulsação falha no pulso manual	as duas mãos não estão nos sensores	Colocar ambas as mãos simultaneamente sobre os sensores. Verificar ligação dos cabos
	MECÂNICA	
Resistência à pedalada não regulável	sem ligação de cabos	Verificar ligação dos cabos, se isso não resolver, chamar a assistência.
Peças faltantes		Verificar a embalagem Chamar a assistência.

AJUSTE DA POSIÇÃO CORRETA DO ASSENTO

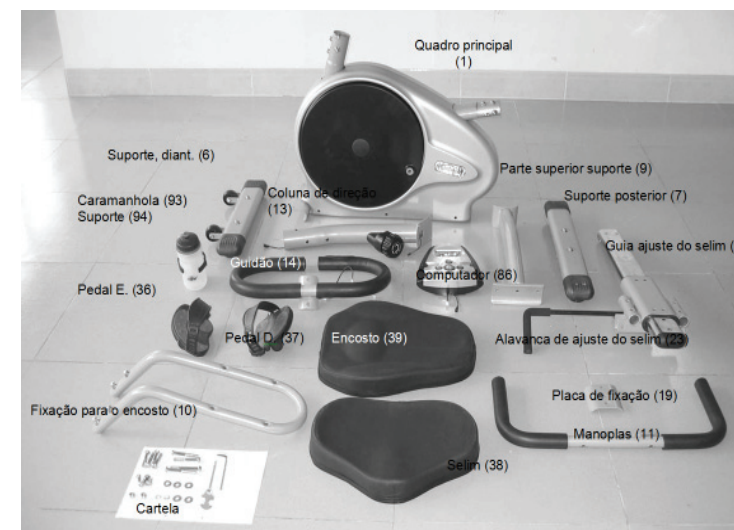
Para ajustar a posição do assento, pegue o pino de ajuste do selim (15) que se encontra do lado direito do aparelho. Puxe-o para trás para escorregar para a frente e para trás com o selim. Solte novamente o pino de ajuste do selim, quando você se encontrar na posição de assento adequada.

Por favor, no ajuste da posição do assento, observe a distância correta. As pernas nunca poderão ficar completamente esticadas. A melhor forma de ajustar o assento é de modo que as pernas fiquem em ângulo ligeiro e resulte uma posição de assento confortável para você mesmo.

MONTAGEM

Para tornar a montagem do aparelho o mais fácil possível para você, já pré-montamos as peças mais importantes. Antes que você monte o aparelho, você deveria ler cuidadosamente esta instrução de montagem inclusive os avisos de segurança e então prosseguir conforme descrito, passo a passo.

Verificação do fornecimento

1 Desembale todas as peças individuais e coloque-as lado a lado no chão.
2 Apóie o quadro básico sobre uma base plana e cuide para que o quadro principal fique apoiado de modo estável.
3 Cuide para que você tenha espaço suficiente para movimentar-se em todas as direções durante a montagem (no mínimo 1,5 m).

MONTAGEM DO SUPORTE POSTERIOR DO APARELHO

Erga o quadro principal (1) na frente, pegue o suporte (6) com os rolos de transporte integrados e fixe-o ao quadro principal (1) com dois parafusos Allen (60) e duas arruelas (80).

Zona anaeróbica

O treinamento nesta zona leva a um aumento da capacidade de metabolizar ácido lácteo. Assim, você pode treinar mais duramente, sem formar lactato em excesso. É um treino duro, no qual você sentirá a dor típica de um treinamento pesado como, por exemplo, esgotamento, respiração difícil e cansaço. O efeito útil se refere principalmente a um grupo de pessoas que estejam interessadas em um treinamento de alto desempenho. Se você quiser apenas ficar condicionado, você nunca precisará treinar nesta zona.

Zona de alarme

Esta é a zona com a mais elevada intensidade e somente deveria ser utilizada com o maior cuidado. Somente treine desta forma, quando você estiver extremamente bem condicionado e tiver experiência e conhecimento prático com treinamento de alto desempenho extensivo. Esta zona pode levar facilmente a ferimentos e sobrecarga. Isto é um treinamento extremamente difícil, o qual deveria ser exclusivo para esportistas de alto desempenho.
Por parte da medicina esportiva, são considerados como eficazes as seguintes cargas:

FREQÜÊNCIA/DURAÇÃO:	
Diariamente	10 minutos
2–3 x semanalmente	20 – 30 minutos
1–2 x semanalmente	30 – 60 minutos

Existem cinco zonas de treinamento, as quais tem seu significado para o seu treinamento, seja isoladamente ou em conjunto, de acordo com a sua meta pessoal. Os valores individuais são:

Zona	Faixa	Referência
Zona de saúde	50 – 60 %	da MHF
Queima de gordura	60 – 70 %	da MHF
Zona aeróbica	70 – 80 %	da MHF
Zona anaeróbica	80 – 90 %	da MHF
Zona de alarme	90 – 100 %	da MHF

A zona de saúde

A zona de saúde representa um esforço de resistência, lento e longo. O esforço deveria ser leve e relaxado. Esta zona representa a base para o aumento da sua capacidade de desempenho e deveria ser utilizada por iniciantes ou pessoas com condição física fraca.

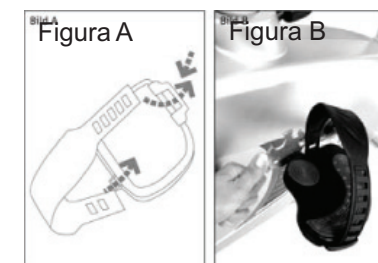
A queima de gordura

Nesta zona o seu coração é fortalecido bem como a queima de gordura é otimizada, visto que as calorias consumidas vêm principalmente da sua gordura corporal e menos de carboidratos. Primeiramente, o seu corpo precisa se acostumar com o treinamento, tome o seu tempo. Depois vale: quanto mais tempo você suportar este treinamento, mais efetivo ele é.

Zona aeróbica

Com o treinamento na zona aeróbica, você queima mais carboidratos do que gordura. Através do esforço mais elevado, você fortalece o seu coração e os seus pulmões. Se você quiser ficar mais rápido, mais forte e mais resistente, então você também precisa treinar na zona aeróbica. O efeito útil deste treinamento tem enorme efeito sobre o seu coração e o seu sistema respiratório.

MONTAGEM DOS PEDAIS

Figura A: Fixe a correia de segurança R no pedal direito (37) e a correia de segurança L no pedal esquerdo (36).
Figura B: Rosqueie o pedal direito (37) no sentido horário e o pedal esquerdo (36) no sentido anti-horário à pedivela direita/esquerda.

1 A direção de rosqueamento para a fixação dos pedais está identificada através de setas acima da rosca, tanto na pedivela direita quanto esquerda.
2 As roscas de ambas as pedivelas possibilitam a montagem de pedais de bicicleta comercialmente usuais.
3 Ajuste as correias de segurança de tal modo que elas não apertem ao pedalar e que mesmo assim você tenha um apoio firme sobre os pedais.

Fixação da guia de ajuste do selim

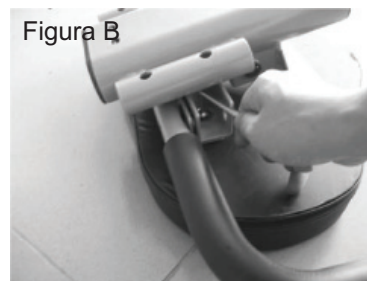
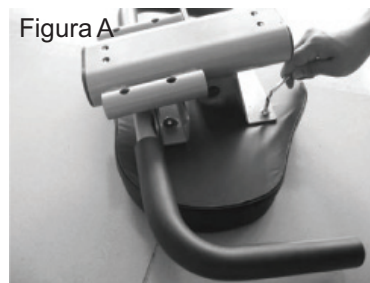
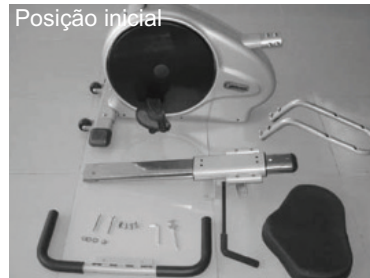



Figura A: Retire a fixação do selim (12) da guia de ajuste do selim (8).
Figura B: Parafuse o selim com os 4 parafusos (59) sobre a bucha (12).

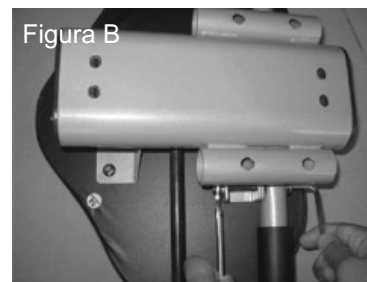
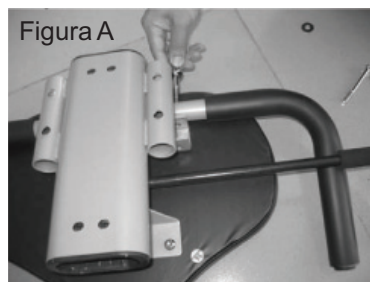



Figura A + Figura B: Fixe a manopla (11) com 2 parafusos (70), 2 arruela (80) e 2 porcas (73) na fixação do selim (12).

Importante!

1 Treinamento regular e a longo prazo.
2 Use roupas confortáveis e permeáveis ao ar (por exemplo agasalho esportivo).
3 Use calçados com sola de borracha anti-escorregante.
4 Nunca treine descalço (perigo de ferimentos)!
5 Não tomar refeições uma hora antes e uma hora após o treinamento.
6 Beber suficientemente!
7 Não treinar em caso de cansaço e esgotamento.

Planejamento de treinamento

A sua capacidade de desempenho físico atual é decisiva, converse antecipadamente sobre isto com o seu médico. Basicamente, o treinamento deveria ser dividido em três etapas de treinamento diferentes:

AQUECIMENTO: Prepara os músculos e o organismo para o esforço. Assim você reduz um eventual risco de ferimentos. Como exercícios existe aeróbica, exercícios de alongamento e correr. Comece o treinamento sempre com esta etapa de aquecimento.

TREINAMENTO: Atenha-se às recomendações para o seu aparelho de treinamento especial. A intensidade de esforço pode ser controlada através da freqüência cardíacas. Entre em acordo com o seu médico.

RELAXAMENTO: O organismo necessita tempo para recuperação durante e após o treinamento. Para um principiante este tempo de recuperação deveria ser mais prolongado do que para um esportista experimentado.

ATENÇÃO - Treinamento errado ou excessivo pode levar a danos para a saúde!

Um método para determinar a sua intensidade de treinamento é a máxima freqüência cardíaca MHF (medição da pulsação). Você mesmo poderá calcular esta MHF por meio de uma fórmula matemática. Esta fórmula dependente da idade MHF = 220 – Idade.

14 O valor de pulsação mais elevado permitido para você deve ser calculado pelo seu médico em um exame anterior. Este valor nunca deveria ser ultrapassado, para não por em risco a sua saúde!
15 Comece agora a acionar os pedais. Todas as indicações começam a contagem. Através do giro do regulador de resistência na coluna de direção você pode escolher a resistência à pedalada de 8 níveis. O valor indicado que atingir o 0 por primeiro pára todas as indicações. É claro que faz sentido indicar somente um valor (por exemplo, somente o TEMPO) e deixar todas as demais funções correr sem ajustes. Quando você interromper o treinamento, o computador comuta automaticamente para pausa. Agora você pode iniciar todas as funções através de novo acionamento dos pedais ou então, ao pressionar prolongadamente a tecla ENTER, zerar todas as funções. Você também tem a possibilidade de ajustar novos valores ou de iniciar a indicação novamente através do acionamento dos pedais.

INDICAÇÕES DE TREINAMENTO

Basicamente, qualquer pessoa saudável pode iniciar um treinamento de condicionamento. Considere, entretanto, que longas inatividades não podem ser reparadas em curto tempo. Condicionamento físico, resistência e bem-estar podem ser facilmente atingidos através de um correspondente programa de exercícios. A sua condição melhorará já após um treinamento regular, relativamente curto, mantendo assim também o coração, aparelho circulatório e aparelho motor em condição. Da mesma forma, a capacidade de absorção de oxigênio será melhorada. Outras alterações positivas ocorrem no sistema metabólico.

É importante adaptar o treinamento ao próprio corpo e não exigir demais de si mesmo. Leve em consideração que o esporte deve ser divertido.

AVISO- CONSULTE SEU MÉDICO ANTES DO INÍCIO DO TREINAMENTO.

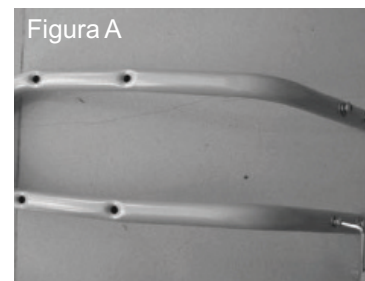



Figura A: Desrosqueie os parafusos pré-montados (59) da fixação para o encosto traseiro (10).
Figura B: Monte a fixação do encosto traseiro (59) na bucha para a guia de ajuste do selim (12).

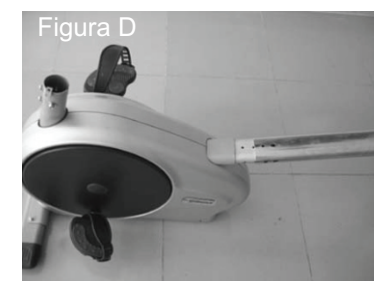
Figura C: Desrosqueie do quadro principal (1), os parafusos pré-montados (59), arruelas (85) e arruelas elásticas (84).
Figura D: Então insira a guia de ajuste do selim (8) no dispositivo previsto para isso no quadro principal (1).
Figura E: Fixe a guia de ajuste do selim (8) com os 6 parafusos (59), 6 arruelas (85) e 6 arruelas elásticas (84).

Montagem do encosto traseiro

Figura A:Parafuse o encosto traseiro (39) com 4 parafusos (69) e 4 arruelas (85) na fixação do encosto traseiro (10).

Figura A

Fixação da guia para o trilho de ajuste do selim e do suporte posterior.

PRÉ-AJUSTE DOS VALORES DE FUNÇÕES(TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS, PULSO)

1 Aperte qualquer tecla para iniciar o computador. Todas as indicações mostram o valor zero.
2 Ajuste os seus dados pessoais.
3 A entrada dos dados pessoais somente é necessária quando deve ser feita uma medição de BMI, BMR ou gordura corporal.
4 Pule a entrada dos dados pessoais ao apertar a tecla ENTER por vários segundos e prossiga com o ponto 3.
5 O símbolo de um pequeno homem (símbolo para masculino) aparece na área superior do mostrador LCD. Com UP e DOWN, escolha o seu sexo e confirme a sua escolha com Enter.
6 O símbolo HIGHT (altura) aparece na região superior do mostrador LCD. Com UP e DOWN, escolha a sua altura e confirme a sua escolha com Enter.
7 O símbolo WEIGHT (peso corporal) aparece na região superior do mostrador LCD. Com UP e DOWN, escolha o seu peso e confirme a sua escolha com Enter.
8 O símbolo AGE (idade) aparece na região superior do mostrador LCD. Com UP e DOWN, escolha a sua idade e confirme a sua escolha com Enter.
9 A indicação menor TIME (tempo) pisca. Simultaneamente é mostrado também na indicação principal o TIME (tempo). Agora, pressione UP 10 vezes seguidas. Assim você pré-ajustou 10 minutos de tempo de treinamento.
10 Pressione a tecla ENTER. Agora a indicação menor DISTANCE (percurso) pisca. Na indicação maior você vê agora o valor 0,00 km. Pressione novamente a tecla UP, 20 vezes em seguida, até que você tenha ajustado o valor 10.00 = 10 quilômetros.
11 Pressione a tecla ENTER. Agora na indicação menor pisca o campo CALORIES (calorias). Na indicação maior você vê o número 0. Pressione a tecla UP, 10 vezes em seguida. Agora você pré-ajustou o valor 100.
12 Pressione agora a tecla ENTER. Na indicação menor pisca o campo PULSE/THR (pulso/freqüência cardíaca).
13 A indicação maior mostra o valor 0. Aqui você pode entrar um valor de pulsação como limite de pulsação superior. Pressione a tecla UP tantas vezes em seguida, até que você tenha alcançado o valor 130 (batidas por minuto).

Faixa etária	BMI normal
19–24 Anos	19–24
25–34 Anos	20–25
35–44 Anos	21–26
45–54 Anos	22–27
55–64 Anos	23–28
< 64 Anos	24–29

Gordura corporal em %

A tabela a seguir deverá auxiliá-lo a classificar o seu valor de gordura. Por favor considere que nenhum procedimento de medição medicinal fundamenta esta medição e que este valor pode desviar dos seus valores reais. Para uma avaliação mais precisa de seu BMI, por favor consulte o seu médico:

SEXO / GORDURA %	POUCO	BOM	NORMAL	DEMAIS
MASCULINO	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	< 30 %
FEMININO	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	< 40 %

COLOCAÇÃO EM FUNCIONAMENTO

1. Ao posicionar o aparelho, por favor observe que em todas as direções haja suficiente espaço (para trás no mínimo 1 m, lateralmente no mínimo 1 m).
2. Indicações de treinamento.
3. O computador não possui um interruptor LIGA/DESLIGA:
4. Possibilidade 1: Acionar os pedais
5. Possibilidade 2: Acionar uma tecla do computador.

Figura A

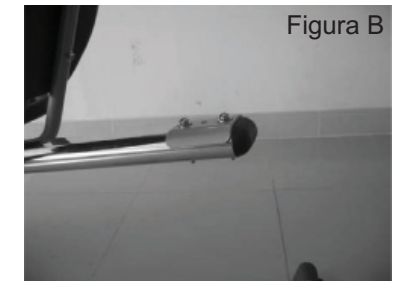



Figura B

Figura A: Parafuse a parte superior do suporte posterior (9) com 2 parafusos (60), 2 arruelas (80) e 2 arruelas elásticas (84).
Figura B: Coloque a placa de fixação (19) sobre a ponta do trilho de ajuste do selim (8) e passe 2 parafusos (66) através das duas furações.

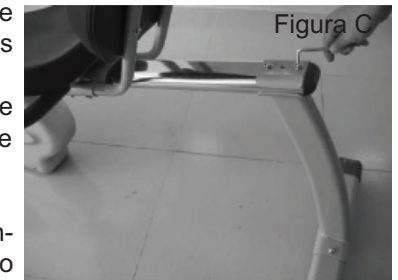



Figura C: Para finalizar, pegue o suporte montado e parafuse-o à ponta do trilho de ajuste do selim (9) com os 2 parafusos (66).

Figura C

MONTAGEM DA COLUNA DE DIREÇÃO

posição inicial

posição final

Figura A: Gire o botão de regulagem da resistência (54) na coluna de direção (13) para o nível 8. Através disso o cabo Bowden da resistência fica prolongado. Isto facilita engatar o cabo.

Figura A

1 Cuide para que haja uma união do cabo correta e firme, pois caso contrário não haverá transmissão de sinal ao computador. A conexão do cabo deve estar no lado interno do quadro e não pode ficar saliente, pois senão os cabos podem ser danificados ao inserir.
2 Caso a coluna de direção (13) não lhe pareça estar reta, por favor solte os parafusos (59) um pouco, alinhe a coluna de direção e a seguir, aperte novamente os parafusos (67).

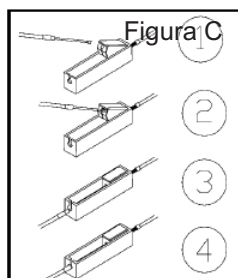



Figura B

Figura C

Figura B: Desrosqueie os 4 parafusos pré-montados (59), 4 arruelas elásticas (84) e 4 arruelas curvas (85) do quadro principal (1).
Figura C: Aproxime a coluna de direção (13) ao quadro principal (1). Conecte o cabo da resistência superior (55) e inferior (56), bem como o cabo do sensor superior (89) e o inferior (95) entre si.
Figura D: Agora, parafuse novamente os quatro parafusos desrosqueados anteriormente

Figura E

Tipo 6	Esbelto
Tipo 7	Ligeiro excesso de peso
Tipo 8	Excesso de peso
Tipo 9	Grande excesso de peso

BMR (Basal Metabolic Rate = Transformação básica)

BMR é a demanda de energia para a manutenção das funções do corpo, medida em repouso, deitado, a 20 graus, 12 horas após a ingestão de alimento.

Grau de atividade	***Fator de atividade***
muito leve	BMR x 1,2 (por exemplo, pouco ou nenhum treinamento, atividade sentado)
atividade normal	BMR x 1,3
regularmente ativo	BMR x 1,4 (por exemplo, treinamento/esporte leve, 3–4 horas/semana)
ativo	BMR x 1,6 (por exemplo, muito treinamento/esporte, 4–5 horas/semana)
fortemente ativo	BMR x 1,9 (treinamento/esporte duro & trabalho físico)

BMI (Body Mass Index)

O BMI serve como escala para avaliação do peso corporal. Cálculo (fórmula Harris-Benedict): BMI = Peso corporal/(altura do corpo em m)2.

As seguintes tabelas deverão auxiliá-lo a classificar o seu valor BMI. Por favor, considere que nenhum procedimento de medição medicinal fundamenta esta medição e que este valor pode desviar dos seus valores reais. Para uma avaliação mais precisa de seu BMI, por favor consulte o seu médico:

ATENÇÃO - Ambos os tipos de medição de pulso não são adequados para finalidades medicinais!

Caso não haja contado com os sensores de pulsação dentro de 16 segundos, aparece um P no indicador. Ao apertar UP e DOWN você pode iniciar novamente a função PULSE.

MEDIÇÃO BMI, BMR, GORDURA CORPORAL

BMI (Body Mass Index) / gordura corporal / BMR (Basal Metabolic Rate):

1. Quando você liga o computador ou mantém a tecla ENTER pressionada por mais do que seis segundo, você chega automaticamente à medição de gordura corporal. Entre agora os seus dados pessoais (sexo, tamanho em cm, peso em kg e idade) com as teclas UP e DOWN e confirme-os com a tecla ENTER.
2. Agora são indicadas 4 barras, o computador estão em prontidão. Aperte a tecla MEASURE e coloque as faces de suas mãos sobre os sensores de pulso. Os resultados de medição são indicados no mostrador LCD.
3. Os seus dados pessoais serão apagados assim que você desligar o aparelho ou mantiver a tecla ENTER pressionada por dois segundos.

Body Types

Com base na parcela de gordura corporal em %, existem os 9 seguintes tipos de corpo:

Tipo de corpo	***Descrição***
Tipo 1	Desportista de alto desempenho
Tipo 2	Desportista ideal
Tipo 3	Ultra-esbelto
Tipo 4	Desportista
Tipo 5	Tipo ideal

(59), as 4 arruelas elásticas (84) e as quatro arruelas curvas (85) ao quadro principal (1). Cuide para que haja uma união cuidadosa e certeira entre o quadro principal e a coluna de direção.

MONTAGEM DO GUIDÃO

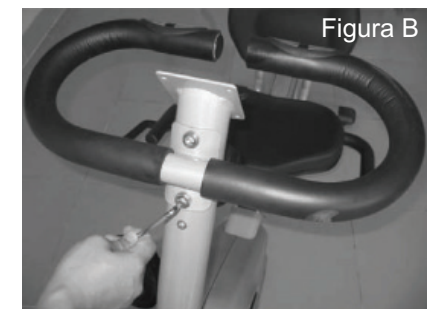



Figura A: Remova os 2 parafusos pré-montados (59), as 2 arruelas elásticas (84) e as 2 arruelas (85) da coluna de direção. Aproxime o guidão (14) da coluna de direção (13) e encaixe os cabos de pulso do guidão (14) de tal forma através da coluna de direção, que eles saiam por cima da coluna de direção (13).
Figura B: Parafuse o guidão (14) com os parafusos removidos anteriormente (59), arruelas elásticas (84) e arruelas (85) na coluna de direção (13).

MONTAGEM DO COMPUTADOR

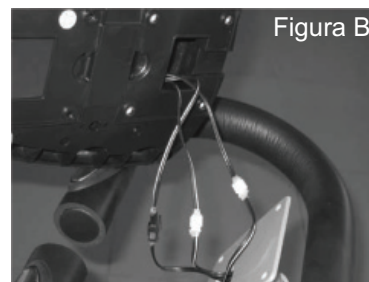
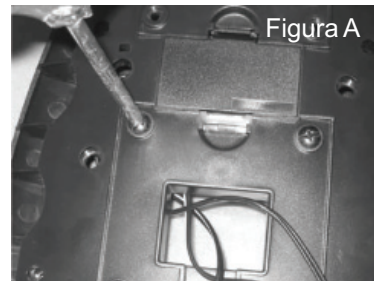
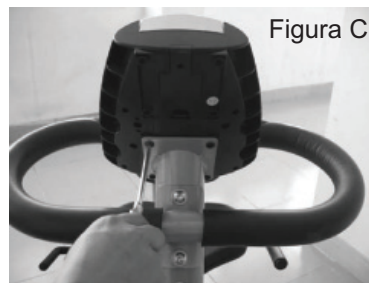



Figura A

Figura B

Figura A: Solte os 4 parafusos pré-montados (91) do lado traseiro do computador (86).
Figura B: Segure o computador (86) na coluna de direção (14) e conecte o cabo do computador e os 2 cabos de pulso do computador (86) com o cabo do computador da coluna de direção (14) e os 2 cabos de pulso do guidão (13).
Figura C: Parafuse o computador com os 4 parafusos soltos anteriormente (91) à coluna de direção (14).

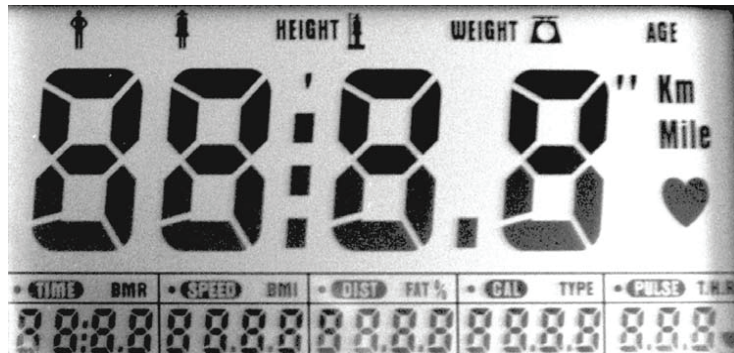
Figura C

DIST (DISTÂNCIA):
Neste campo é indicado o trecho percorrido, de 0,1 até no máximo 999,9 quilômetros. Para alterar a indicação, aperte a tecla ENTER. Com as teclas UP e DOWN você pode indicar uma distância de exercício sob forma de uma contagem regressiva, desde um quilômetro até no máximo 999 quilômetros. Assim que o valor pré-ajustado for atingido, soa o tom do alarme.

CAL (CALORIAS):
Neste campo são indicadas as quilocalorias consumidas, de 0 até no máximo 9.999 calorias. Para alterar a indicação, aperte a tecla ENTER. Com as teclas UP e DOWN você pode indicar uma quantidade sob forma de uma contagem regressiva, desde 1 até no máximo 9.999 calorias. Assim que o valor pré-ajustado for atingido, soa o tom do alarme.

POR FAVOR, OBSERVE:
Uma quilocaloria (kcal, 1000 cal) é a quantidade de energia que é necessária para aquecer 1 litro (l) de água por 1° C. Conversão: 1 quilocaloria = 4,185 quilojoule, 1 quilojoule = 0,239 quilocalorias.

PULSE (PULSO / FREQÜÊNCIA ALVO):
Neste campo é indicada a sua freqüência cardíaca atual. Para definir um limite de pulsação, aperte a tecla ENTER. Com as teclas UP e DOWN você pode definir o seu limite de pulsação pessoal. Assim que o valor máximo pré-ajustado for ultrapassado, o computador sinaliza, até que você tenha passado novamente abaixo deste valor.

Sobre o guidão encontram-se os dois sensores de pulso manuais. Por favor, observe que ambas as faces das mãos sempre estejam apoiadas simultaneamente sobre os sensores de pulso manuais. Assim que houver uma medição de pulso, um pequeno coração pulsará na indicação LCD, ao lado da indicação de PULSO. A medição de pulso manual serve somente para orientação, pois através da movimentação, suor, etc. poderá haver desvios do pulso real. Em algumas pessoas a alteração da resistência da pele devida à pulsação é tão reduzida, que não se pode obter dela resultados avaliáveis. Neste caso, recomendamos a utilização de um relógio de medição pulso-cardíaco usual comercialmente, com um cinto peitoril de emissão da freqüência cardíaca para o levantamento da freqüência cardíaca.

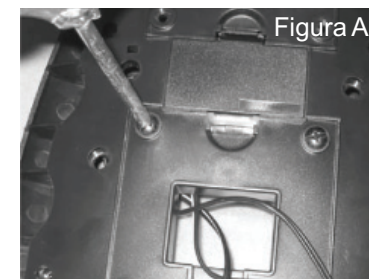
INDICAÇÃO LCD E VALORES DE FUNÇÕES

AUTO ON/OFF:
Ao utilizar o aparelho de treinamento, o monitor liga-se automaticamente. Assim que o aparelho não for mais acionado por mais do que 4 minutos, o computador desliga sozinho.

SCAN (PASSAGEM):
Aperte AUF ou AB, até que o ponto de escaneamento sobre a tela comece a piscar. As funções TIME, SPEED, DIST, CAL e PULSE são indicadas alternadamente com período de cinco segundos.

TIME (TEMPO):
Neste campo é indicado o tempo de treinamento transcorrido, de 00:00 até no máximo 99:59 (minutos:segundos). Para alterar o ajuste de tempo, aperte a tecla ENTER. Com as teclas UP e DOWN você pode indicar um tempo de exercício sob forma de contagem regressiva desde um minuto até no máximo 99 minutos. Assim que o valor pré-ajustado é atingido, soa o tom do alarme.

SPEED (VELOCIDADE):
Indica a velocidade momentânea, de 0,00 até 999,9 km/h.

MONTAGEM DA CARAMANHOLA

Figura A: Desrosqueie os 2 parafusos pré-montados (67) da coluna de direção (14).
Figura B: Fixe agora o suporte da caramanhola (94) com ambos os parafusos (67) na coluna de direção (14).

CONTROLE FINAL

1 Para transportar o aparelho de treino, utilize os rolos de transporte embutidos no suporte dianteiro.
2 Controle novamente o assentamento firme e o estado correto de todas as ligações.
3 Com isso o aparelho está montado e preparado para o uso.
4 Antes que você comece com o treino, leia e siga os avisos de segurança descritos na página 5 e os avisos de treinamento das página 30.

INSTRUÇÃO DO COMPUTADOR

Ao apertar a tecla ENTER (tecla de entrada) você pode:

1. Escolher entre os diferentes valores de funções (sexo, tamanho, peso, idade, tempo, distância, pulso).
2. Ir para o modo de ajuste.
3. Confirmar os dados que você entrou.
4. Aperte esta tecla por dois segundos para retornar todos os valores de funções para zero.
5. Aperte esta tecla acima de seis segundos para realizar um Reset e retornar aos seus dados pessoais para a medição de gordura corporal

Ao aperta a tecla MEASURE (tecla de medição) você pode realizar uma medição de gordura corporal, BMI e BMR. Antes que você possa realizar a medição de gordura corporal, você precisa entrar os seus dados pessoais.

Ao apertar as teclas UP e DOWN (tecla + e –) você pode:

1. Aumentar/diminuir os valores de função (sexo, tamanho, peso, idade, tempo, distância, calorias, pulso).
2. Escolher entre os diferentes valores de função (scan, tempo, velocidade, distância, caloria, pulso) durante os exercícios.

Medição de pulso de repouso

Após terminar o treinamento, aperte a tecla PULSE RECOVERY (RECUPERAÇÃO) e segure os sensores de pulso manuais. Então o computador pára todas as indicações, exceto tempo e pulso. O tempo retorna de 00:60 até 00:00. Quando 00:00 tiver sido alcançado, aparecerá na indicação do computador o seu nível de freqüência cardíaca em valores de F1– F6.

Cálculo da nota de condicionamento:
(=Capacidade de recuperação dos seus valores de freqüência cardíaca)
[Batidas cardíacas ao final do treinamento]
– [Batidas cardíacas 60 segundos após apertar a TECLA RECUPERAÇÃO]
= [DIFERENÇA]

Por conta desta diferença, o computador atribui as notas de condicionamento F1 – F6. Quanto maior a diferença, tanto melhor é a sua recuperação e também a nota de condicionamento dada pelo computador. Com auxílio da nota de condicionamento, lhe será possível controlar o seu aumento de desempenho. Para deixar ou finalizar a função de medição do valor de recuperação, aperte: Tecla ERHOLUNG. Assim você retorna novamente para a indicação principal.

SUBSTITUIÇÃO DAS PILHAS

1. Insira duas pilhas 1,5 V AA no compartimento de pilhas no lado traseiro do computador.
2. Verifique se as pilhas estão corretamente colocadas. As pilhas precisam estar posicionadas corretamente e gerar contato com a mola.
3. Caso o indicador esteja completamente ou parcialmente apagado, remova as pilhas e espere 15 segundos antes de recolocá-las.
4. Ao remover as pilhas todos os valores são retornados automaticamente para zero.
5. Antes do descarte do aparelho, todas as pilhas devem ser removidas. Deve ser cuidado do descarte adequado.

ATENÇÃO - Remova as pilhas do compartimento de pilhas, quando elas estiverem descarregadas ou o aparelho não for utilizado por tempo prolongado.